Rok I. Kraków, dnia 1. kwietnia 1897. **Nr. 4.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO
POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi:
Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt.

W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50
W innych krajach: Rocznie fr. 4·—

Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

ZABAWY I SPORT W ZIMIE.

NAPISAŁ

Dr. St. ROWIŃSKI.

(Dokończenie).

Sanki te dotąd w naszym języku odpowiedniej nazwy nie mające, różnią się tem od zwykłych przez dzieci u nas używanych, że płosy ich są na 2—2$^1/_2$ m. długie i na przodzie łuskowato ku górze zagięte, nadto zaś mają one w oddaleniu mniej więcej $^1/_2$ m. od końca płosów licząc, wspartą na nich poręcz na 1—1·40 m. wysoką. Jadący staje w wyżłobieniu w którymkolwiek z płosów dla stopy zrobionych, a trzymając się rękami poręczy, która mu zarówno do utrzymania równowagi, jak i do kierowania służy, odpycha się drugą nogą wolną i zbrojną w ostrogę umyślnie do tego celu sporządzoną od ziemi i w ten sposób sanki w ruch wprawia. Jazda na nich ma przedewszystkiem te dobre strony, że wyuczenie się jej nie przedstawia najmniejszej trudności, a wolna od wszelkiego niebezpieczeństwa i z nadzwyczajną przyjemnością połączona, nadaje się dla osób obojga płci i to bez różnicy wieku; nadto zaś oddaje znakomite usługi praktyczne, jako środek komunikacyjny, mogący zastąpić śmiało wszelkie inne, w szczególności zaś te, przy których siłą pociągową zwierząt posługiwać się trzeba, tem bardziej, że nie ustępuje im wcale co do szybkości, czego dowodem, że przeciętny człowiek bez wiel-

kiego wysiłku 10 klm. a bardzo wprawny do 20 klm. na godzinę przebyć może.

Jedynym warunkiem, od którego jazda ta zależy, jest odpowiednia droga. Taką zaś bywa każdy gościniec, droga i drożka pokryta śniegiem cokolwiek przymarzłym i ubitym, jako też płaszczyzny lodu, czyli wogóle powierzchnie gładkie, na których stopa ludzka się nie zapada, lecz owszem pewien opór spotyka.

Do przebywania natomiast głębokich zasp śniegu, spuszczania się z kilkukilometrowej wysokości śniegiem pokrytych stoków górskich, a więc do komunikacyi i przebywania miejsc, z powodu śniegu, w którym stopa ludzka grzęźnie, niedostępnych, używane bywają »ski«, u nas »łyże« albo też narty zwane.

Przybór ten składa się z wązkich na 2 m. lub więcej długich, u przodu w górę zakrzywionych pojedynczych dwóch płosów, mających kształt wązkich deszczułek, które jadący za pomocą rzemyków podobnie jak łyżwy do nóg sobie przymocowuje. Ta nadmierna oraz w stosunku do szerokości tak nieproporcyonalna, bo 10 razy od niej większa długość płosów, tłumaczy nam właśnie okoliczność, że jadący na łyżach w śniegu nie zapada; ciśnienie bowiem ciężaru ciała rozkłada się na znaczną długość, a tem samem zmniejsza się na $^1/_{10}$ w miejscu, gdzie się stopa ludzka znajduje, a gdzie tem samem ciężar ciała ludzkiego najwięcej na łyże działa i umożebnia przez to utrzymanie się jadącego na powierzchni śniegu. Ponieważ zaś między gładką powierzchnią płosów a śniegiem tarcie schodzi do minimum, przeto też i bieg na łyżach z nadzwyczajną szybkością odbywać się daje; to też dobry łyżowiec bez wszelkiego wysiłku 100 klm. przez dzień ubiedz zdoła a specyaliści dochodzą do daleko większych rezultatów, że tylko wspomnę o Lapończyku Tuorda, który w r. 1888 przebiegł 220 klm. po przestrzeni prawie poziomej w 21 godz. 22 min., lub też o niedoścignionym dotąd Norwegczyku Th. Sörensen, który 10 klm. zdołał przebiedz w 42 min. 55 sek. Obok tych wyszczególnionych już zalet mają łyże jeszcze i tę właściwość, że z ich pomocą dadzą się wykonywać podziwu godne skoki w dal a w głąb. I tak n. p. podczas wyścigów corocznie w krajach północnych odbywanych skok z niewielkiej wyniosłości na 25—30 m. w dal, nie jest wcale rzadkością, a w Norwegii utrzymują, że można tam nieraz widzieć skoki przez cały fiord do 70 m. szeroki.

Który kraj jest kolebką łyży nie wiadomo, w każdym razie gdzieś w krajach północy poczęto je używać po raz pierwszy, a mu-

siało to być bardzo dawno, skoro już Xenophon i Strabo podają o powiększaniu podeszew oraz o przypinaniu pod stopy wielkich płatów skóry, co miało na celu ochronę przed zapadaniem się w śniegu. W późniejszych już czasach używanie łyży było prawdopodobnie specyalnością Szwedów, Norwegów i Finlandczyków, a świadczą o tem najdawniejsze pomniki literatury średniowiecznej. I tak n. p. irlandzki kodeks »Gargas« (z r. 1205) używa porównania: »zbrodniarz ma być tak daleko zagnany, jak daleko zdoła ubiedz Finlandczyk na łyżach, jak daleko uleci w dniu wiosennym orzeł, gdy mu wiatr w skrzydła zawieje«. Inny zaś autor pochodzenia gotyckiego opowiada naiwnie o Szwedach, Norwegach i Finlandczykach w swem dziele: Konnungs-skugg-sja pośród innych dziwów, że »istnieją ludzie, którzy umieją w ten sposób ułaskawić kawałek drzewa lub deskę, że mężczyzna nieszybszy w nogach jak każdy inny, gdy tylko przywiąże na 8′ długie deski do nóg, prześcignąć może w biegu najlotniejsze charty lub reny«.

I dziś jeszcze w krajach tych jazda na łyżach jest powszechną i niema człowieka, któryby jej się nie oddawał. Dzięki zaś Vansenowi, który w dziele swem »Na łyżach przez Grenlandyę« opisuje wyprawę swą do tego kraju i przy tej sposobności podnosi usługi, jakie mu łyże w tej podróży oddały, stały się one i w innych częściach Europy oraz w Ameryce przedmiotem uwagi wszystkich ludzi sport miłujących. Z każdym zaś rokiem wzmagająca się liczba klubów łyżowców świadczy niewymownie o tem, jak wielką sympatyą poczyna cieszyć się ten nieznany u nas dotąd sport, który jak się sam Nansen wyraża »trzymając zmysły w ciągłem naprężeniu, aby uniknąć tysiące przeszkód po drodze« stanowi... »nietylko gimnastykę ciała ale i gimnastykę duszy mającą daleko większe dla narodu znaczenie, niż się to wielom zdaje«.

Najbardziej ze wszystkich przez nas wyszczególnionych sportów rozpowszechnionym jest b i e g n a ł y ż w a c h. Kto pierwszy począł ślizgać się po lodzie na łyżwach i gdzie, nie wiadomo; wzmianki jednak, jakie znajdują się w dziełach starożytnych o krajach, których mieszkańcy przypinają sobie kości zwierząt do nóg i mkną z szybkością błyskawicy po gładkiej powierzchni lodu, każą przypuszczać, że sztuka ślizgania była znaną już w starożytności.

Dziś sport ten stał się prawie wszędzie ulubioną zimową zabawą pewnej liczby osób obojga płci, a nawet i u nas, gdzie zamiłowanie do wszelkiego rodzaju ćwiczeń fizycznych jest jeszcze

bardzo nieznaczne i uśpione, znajduje z każdym rokiem zwłaszcza po większych miastach coraz to więcej zwolenników.

Przeszliśmy tedy po kolei różne rodzaje zabaw i sportów, jakie w zimie uprawiać się dadzą, a aczkolwiek poprzestaliśmy tylko na najgłówniejszych, nie wdając się wcale w opisy ani nawet w wyliczanie wszystkich innych możliwych czy to w śniegu czy na lodzie, to i tak widać z tego, że liczba i rozmaitość tych zabaw i sportów jest dość znaczną i na mały wybór nikt uskarżać się nie może. Cóż tedy jest przyczyną, że tak mało czynimy w zimie dla utrzymania swego ciała w zdrowiu i sile? Cóż przyczyną, że tak mało zażywamy ruchu na świeżem powietrzu, tak mało korzystamy ze sposobności, jaką nam sama natura nastręcza? Ni wzgląd na zdrowie, ni też brak zabaw i sportów, jakeśmy to wykazali, roli tu odgrywać nie może. Przyczyna leży w nas samych, w naszej ospałości i niedbalstwie o własne swe dobro, którego pierwszym i najgłówniejszym czynnikiem jest zdrowie. Oto powód tego, że zamiast połączyć »utile cum dulci« i hartować się oraz krzepić bez względu na porę roku, wolimy gnuśnieć, byle tylko nie narażać się na mróz i chłód i nie opuszczać miłego sąsiedztwa pieca.

Kilka uwag o skutkach nieracyonalnej gimnastyki

zebrał

Dr. med. M. Doliński.

(Ciąg dalszy).

Nie używanie zaś pewnych mięśni prowadzi wprost do czegoś przeciwnego, bo do zaniku, a że to jest źle, tego chyba udowadniać nie potrzeba. Że zaś niestosunek pewnej grupy mięśni do całości nie jest tak błahą rzeczą, jakby się to na pierwszy rzut oka zdawało, niech po temu posłuży przykład: otóż weźmy ćwiczącego, który nic innego nie robi jak n. p. tylko wywija maczugami, ćwiczy na poręczach i na drążku, zupełnie pomijając skok, bieg i inne ćwiczenia wyrabiające nogi; jeżeli go będziemy obserwować przez czas dłuższy, to spostrzeżemy w miarę tego im dłużej on ćwiczyć będzie, bardziej rażący niestosunek między rękami i klatką piersiową z jednej, a nogami i tułowiem z drugiej strony tak, że w końcu gimnastyk ten, mimo bardzo pięknego rozwoju górnej połowy ciała, mimo nawet swego zdrowia, będzie robił wprost wra-

żenie kaleki. W tym wypadku każdy przyznać musi, że kalectwo swoje człowiek taki zawdzięczałby jedynie i wyłącznie nieracyonalnemu i fałszywemu zastosowaniu gimnastyki do swego choćby nawet zupełnie fizyologicznego początkowo ustroju. Do tego samego doprowadzićby mogło ćwiczenie jednoboczne, t. j. gdyby ktoś wykonywał wszystkie ćwiczenia jedną połową (prawą lub lewą) ciała, lub też ćwiczył tylko jedną kończyną. Umyślnie nad tem zastanawiam się nieco dłużej, a to w tym celu, by tem dowodniej przedstawić złe i ujemne strony zaniedbywania jednostajnego kształcenia ciała.

A coraz częściej zdarza się mi widzieć takich specyalistów, choćby ot kolarze, z których część wielka nie uznaje potrzeby innych ćwiczeń, a zresztą prawie każdy ćwiczący ma dążność do tego, uprawiając więcej ćwiczenia w jedną jak w drugą stronę. Ponieważ celem gimnastyki jest wzmocnienie i rozwój wszystkich mięśni a nie poszczególnych ich grup, przeto mojem zdaniem stanowczo bardzo skrupulatnie tego przestrzegać należy, iżby w każdem ćwiczeniu brały udział ile możności wszystkie mięśnie, a jeżeli ćwiczenia są tego rodzaju, że wymagają większej pracy jednej połowy ciała, to zaraz następne powinno być symetryczne, by dać sposobność i drugiej połowie wykonać taką samą pracę.

Rzecz taka da się bardzo łatwo przeprowadzić, potrzeba bowiem tylko dobrej woli. Przy najprostszem ćwiczeniu możemy bardzo łatwo prawie wszystkie mięśnie w stan czynny wprowadzić, trzeba tylko pilnie baczyć, by ćwiczenie to było ściśle według przepisów wykonane, tembardziej, że praca mięśnia nie musi się na zewnątrz objawić koniecznie ruchem, samo już bowiem utrzymanie pewnej części ciała w pewnej postawie jest już wynikiem pracy mięśniowej. Dlatego też wyżej znacznie stawiam jakość czyli, jak to się technicznie mówi, czystość ćwiczenia od jego stopnia, gdyż z pewnością w ćwiczeniu czysto wykonanem więcej jednostajną ze względu na ilość mięśni jest wykonana praca, aniżeli nieraz w ćwiczeniu o cały choćby stopień trudniejszem a niedokładnie wykonanem. Ćwicząc zaś i rozwijając wszystkie mięśnie w równej mierze, unikniemy owego rażącego, nienaturalnego i niezdrowego przerostu pojedyńczych grup, nie zamącimy harmonii budowy i rozwoju ciała naszego, a co najważniejsza, zmuszając nasze mięśnie w każdej okoliczności do dokładnej pracy, przyzwyczaimy je też do dokładnego zawsze wykonywania ich funkcyi fizyologicznej.

Jak już wyżej wspomniałem jakość mięśnia zależy od jego wytrzymałości i wytrwałości, pod wytrzymałością należy rozumieć odporność jego na mechaniczne urazy nań działające, a pod wytrwałością znowu odporność wobec znużenia. Jedno i drugie prawie wyłącznie zależy od przemiany materyi w mięśniu się odbywającej a więc od czynnika, który w znacznej części od pracy jest zawisły.

Co do wytrzymałości, z tą się krótko możemy załatwić; szkodliwy wpływ gimnastyki w tym kierunku może być taki, iż mię-

sień wskutek zbyt wielkiego naprężenia i napięcia albo się naderwie lub też w zupełności przerwie, wypadki takie są znane, ale zdarzają się na szczęście bardzo rzadko. W przeciągu całej mej karyery gimnastycznej (a ćwiczę od szkół średnich począwszy), zdarzyło mi się tylko raz jeden podobny wypadek widzieć, a nastąpiło wtedy częściowe pęknięcie mięśnia dwugłowego lewego ramienia, z powodu nierozważnego dźwigania dość znacznego ciężaru (58 kg.) jednorącz ciągiem. *(C. d. n.).*

PRZYKŁADY.

A. PORĘCZE (z boku — z użyciem mostka).

Woltyże zawrotne i łączenie tychże

ułożył

J. Waszkiewicz.

Ćwiczenia poniż wymienione wykonujemy z rozbiegu odbiciem obunóż, chwytem za obie poręcze — tak w lewo jak i w prawo. Poręcz bliższą mostka nazywamy tylną, dalszą zaś przednią.

Skrócenia: zawr. = zawrotny, pdp. = podpór, pośr. zam. = pośredni zamach, por. = poręcz, p. = przednia, t. = tylna, zew. = zewnątrz, wew. = wewnątrz, środ. = środek, okrak. = okrakiem, skrzyż. = skrzyżnie, nożyc. = nożycowy, zesk. = zeskok, ześ. = zesiad, spoj. = spojony, zawrot. = zawrotka.

ZASTĘP IV.

1. Skok do podp. — zesk. za por. (na mostek).
2. Przedmach zawr. poniż — zesk. za por.
3. Siad zawr. spoj. na t. por. zew. — zesk. za por.
4. Przedmach zawr. do pdp. leżąc przodem, stopy na t. por. zesk. za por.
5. Siad zawr. okrak. na t. por. — ześ. zawr. do środ. por.
6. Zawrot. ponad t. por. do postawy w środ. por.
7. Siad zawr. nożyc. na t. por. — ześ. zawr. za por.
8. Siad zawr. spoj. na t. por. wew. — ześ. zawr. do środ. por.
9. Siad zawr. skrzyż. na t. por. — ześ. zawr. do środ. por.
10. Przedmach zawr. do pdp. leżąc przodem, stopy na obu por. — zesk. zawr. do środ. por.

ZASTĘP III.

1. Siad zawr. okrak. na obie por. — ześ. zawr. do środ. por.
2. Zawrot. ponad t. por. do pdp. — pośr. zam. — zawrot. ponad p. poręcz.

3. Siad zawr. spoj. na p. por. wew. — zawrot. ponad p.
4. Siad zawr. okrak. na p. por. — ześ. zawr. do zesk. przed por.
5. Siad zawr. skrzyż. na p. por. — ześ. zawr. przed por.
6. Siad zawr. nożyc. na p. por. — ześ. zawr. przed por.
7. Siad zawr. spoj. na p. por. zew. — ześ. zawr. przed por.
8. Siad zawr. nożyc. na obie por. — ześ. zawr. do środ. por. (nie puszczając rąk).
9. Przedmach do pdp. leżąc przodem, stopy na p. por. — zesk. przed por.
10. Zawrot. poniż ponad obie por. (przy doskoku dochwyt 1 ręką).

ZASTĘP II.

Każde ćwiczenie od 1—9 poprzedza przeskok zawrotny ponad tylną poręcz do podporu w środku poręczy.

1. Pośr. zam. — wyskok zawr. do postawy stopami na obie por. — zesk. przed por.
2. Pośr. zam. — nożyce zawr. na t. por. (chwyt przed sobą) — zawrot. ponad p. por.
3. Pośr. zam. — półkole zawr. okrak. ponad t. por. — zawrot. ponad p. por.
4. Pośr. zam. — nożyce zawr. na p. por. (chwyt przed sobą) — ześ. zawr. przed por.
5. Pośr. zam. — półkole zawr. okrak. ponad p. por. — zawrot. ponad p. por.
6. Pośr. zam. — nożyce zawr. na obu por. (chwyt przed sobą) — ześ. zawr. przed por.
7. Pośr. zam. — półkole zawr. obunóż ponad t. por. — zawrot. ponad p. por.
8. Pośr. zam. — półkole zawr. obunóż ponad p. por. — zawrot. ponad p. por.
9. Pośr. zam. — wyskok zawr. do postawy stopami na p. por. — zesk. przed por.
10. Zawrotka powyż ponad obie poręcze.

ZASTĘP I.

Każde ćwiczenie od 1–9 poprzedza przedmach zawr. powyż.

1. Nożyce zawr. na t. por. — (chwyt przed sobą) pośr. zam. półkole zawr. okrak. ponad p. por. — zawrot. powyż ponad p. por.
2. Nożyce zawr. na p. por. — (chwyt przed sobą) pośr. zam. półkole zawr. okrak. ponad t. por. — zawrot. powyż ponad p. por.
3. Półkole zawr. okrak. ponad t. por. — pośr. zam. — to samo ponad p. por. — zawrot. powyż ponad p. por.
4. Półkole zawr. okrak. ponad p. por. — pośr. zam. — to samo na t. por. — zawrot. ponad p. por.
5. Półkole zawr. okrak. ponad t. por. — pośr. zam. — półkole zawr. obunóż ponad p. por. — zawrot. $^1/_4$ obr. ponad p. por.

6. Półkole zawr. okrak. ponad p. por. — pośr. zam. — półkole zawr. obunóż ponad t. por. — zawrot. 1/4 obr. ponad p. por.

7. Półkole zawr. obunóż ponad t. por. — pośr. zam. — to samo ponad p. por. — zawrot. 1/2 obr. ponad p. por.

8. Półkole zawr. obunóż ponad p. por. — pośr. zam. — to samo ponad t. por. — zawrot. 1/2 obr. ponad p. por.

9. Nożyce zawr. na obu por. — (chwyt przed sobą) pośr. zam. — półkole zawr. obunóż ponad p. por. — siad skrzyż. zawr. na t. por. — zawrot. ponad p. por.

10. Zawrot. ponad t. por. do pdp. — pośr. zam. — półkole zawr. skrzyż. ponad p. por. — to samo na t. por. — nożyce zawr. na obie por. — (chwyt przed sobą) odmachem do stania na rękach — w staniu 1/2 obr. — zesk. przed por. (bokiem).

B. KÓŁKA.

Wspierania w miejscu

ułożył

A. LANGIER, naczelnik »Sokoła« w Nowym Sączu.

Skrócenia: zwieszenie = zw., równorącz = 2rącz., naprzemianrącz = npmrącz., ramię = ram., przedudzie = przedud., lewy = l., prawy = p., wspieranie = wsp., podpór = pdp., chwyt = chw., prosty = prost., ugięty = ug., wygięty = wyg., wychwyt = wychw. — Wszystkie ćwiczenia wykonuje się ze zwieszenia przodem o ramionach prostych, z chwytem za oba kółka.

ZASTĘP II.

1. Zw. na p. przedud. w p. kółku — p. ręka na biodro — wsp. (rzutem lub ciągiem) do pdp. o ram. prost. — odmyk wprzód — chw. za kółka — zw. o ram. prost.

2. Zw. leżąc przodem, chw. oburącz za p. kółko, obie stopy w l. — 1/2 obrotu w l. do zw. łukiem — wsp. 2rącz do pdp. o ram. prost. — opust do zw. leżąc przodem — chw. za kółka — zw. o ram. prost.

3. Zw. na p. przedud. na p. przedbarku — wsp. (l. nogą zamach) — opust do zw. tyłem — zw. przodem o ram. prost.

4. P. ręką chw. za p. linkę — wsp. do pdp. o ram. prost. — zeskok.

5. Zw. na p. przedbarku przodem w p. kółku — wsp. l. ręką do pdp. o ram. ug., równocześnie zw. na p. przedbarku tyłem — zw. przodem o ram. ug. — zeskok.

6. Wsp. l. ręką rzutem do pdp. o ram. ug. — p. ram. w bok — zeskok.

7. Wsp. npmrącz (l. ramię w bok a potem do pdp. — poczem p.) do pdp. o ram. ug. — w ten sam sposób opust do zw. o ram. prost.

8. Wsp. ciągiem 2rącz do pdp. o ram. ug. — przewrot wprzód do zw. o ram. ug. — zeskok.

ZASTĘP I.

1. Wsp. rzutem 2rącz do pdp. o ram. prost. — nogi skurcz — zeskok.

2. Zw. tyłem wykrętem — wracając do zw. przodem wsp. ciągiem 2rącz do pdp. o ram. prost. — odmyk wprzód o krzyżach wyg.

3. Wsp. wykrętem npmrącz (l. ręka w bok a potem go pdp., kółko pod l. pachę — poczem p.) do pdp. o ram. prost. — w ten sam sposób powrót do zw. o ram. prost.

4. Zw. przewrotne — wsp. wychw. do pdp. o ram. prost. — łącznie odmyk wprzód o krzyżach ug. do zw. o ram. ug. — zeskok.

5. Chorągiewka na p. ręce — wsp. npmrącz do pdp. o ram. prost. — opust wstecz do zw. tyłem — zw. przodem wykrętem — zeskok.

6. Zw. przewrotne — wsp. wychw. tyłem do pdp. o ram. prost. — odmach wstecz do zw. o ram. prost. — rozkroczka.

7. Zw. tyłem — wsp. npmrącz do pdp. o ram. ug. — opust 2rącz wolno do zw. o ram. prost.

8. Zw. tyłem o krzyżach wyg. — wracając o krzyżach wyg. do zw. przodem wsp. ciągiem 2rącz do pdp. o ram ug. — chwilowy pdp. 1rącz — zw. 1rącz o ram. ug. — zeskok.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny »Sokół« nr. 3 zawiera: Pomnik dla naczelnika Kościuszki. Odezwa. — Trzydziestolecie Sokoła lwowskiego. — Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości p. dra F. A. Schmidta (c. d.). — Ćwiczenia wolne na I zlot Sokołów okręgu krakowskiego. — Ćwiczenia wolne na I zlot okręgu stanisławowskiego. — Sprawy związku polsk. Tow. gimn. sokolich w Austryi. — Sprawy związku polsk. Tow. gimn. sokolich w państwie niem. — Kronika. — Piśmiennictwo gimnast. i hygieniczne.

»Sokół« (organ sok. amer.) nr. 6 zawiera: Do druhów naczelników i dr. ćwiczących, odezwa. — Sztandar narodowy Polski. — Marsz Sokołów. — Kilka słów o znaczeniu ćwiczeń fizycznych (c. d.). — Koło w opiniach naszych pisarzy. — Rozkazy do ćwiczeń (dodatek). — Sprawy Sokolstwa w Ameryce. — Kronika.

Nr. 7 zawiera: Pół roku. — Precz z Niemcami. — Rocznica śmierci Kilińskiego. — Ćwiczenia laskami A. Osińskiego. — Pentatlon p. dra A. Raczyńskiego. — Rozwinięcie sztandaru gniazda Nr. VIII. — Rozkazy do ćwiczeń (dodatek). — Sprawy Sokolstwa w Ameryce. — Kronika.

»Koło« nr. 6 zawiera: Notatki z wycieczki p. S. Hirscha (c. d.).— Lwów-Zakopane-Poznań, p. dra J. Rzepeckiego (c. d.). — Korespondencye (Warszawa, Moskwa). — Zemsta pana Ignacego, humoreska, p. St. Wierzbickiego. — Sprawozdanie oddziału kolarzy Sokoła lwowskiego za r. 1896. — Kronika. — Komunikaty. — Literatura.

»Sokol« č. 3 zawiera: O tělocviku do spělých s hlediště lékařského, p. dr. F. Lagrange (c. d.). — Tělesná cvičeni našich předků, p. dr. C. Zibrt (c. d.). — Naše tělocvičny, III. — Sociálni význam tělocviku, p. J. Křen. — Názor Zvinglův o cvičenich tělesných a srovnani jeho se snahami komenského, p. F. Mašek. — Cvičeni srdce a obehu kreonihu, p. F. A. Schmidt. — Plody Joinvillu: O rohováni, p. J. V. — Na půdě ohrožené. — Literatura. — Zprávy jinonárodni. — Zprávy slovanské. — Různé zprávy. — Oznámeni knihkupecká.

Věstnik sokolsky nr. 6 zawiera: K naši organisaci. — Zprávy. — Cvičebni večery. — Různosti.

Nr. 7 zawiera: Dojmy poslednich chwil. — Zprávy. — Cvičebni večery. — Různosti.

Nr. 8 zawiera: Slovo o cvičeni společných, p. A. Očenášek. — Statistika jednot sokolskich o královstvi Českém koncem r. 1896. — Zprávy. — Cvičebni večery. — Různosti.

Edmund Cenar. Wychowanie fizyczne w szkołach średnich monarchii austryackiej. Jest to krótkie ale nader treściwe zestawienie rozwoju historycznego i statystyczne, pierwszorzędnej wagi sprawy, jaką bezsprzecznie jest wychowanie fizyczne w szkołach. Pracą tą przysłużył się autor wielce polskiemu piśmiennictwu gimnastycznemu, w którem brak podobnej pracy dotkliwie uczuć się dawał. Polecamy to dziełko gorąco nauczycielom gimnastyki, których obowiązkiem jest, wobec niczem niewytłómaczonej apatyi ogółu, energicznie zająć się postulatami, podanymi przez autora na końcu swego dziełka, a mającymi na celu nadanie sprawie wychowania fizycznego w szkołach takiego stanowiska, jakie mu się słusznie należy.

KRONIKA.

Wszechstronność. Tak rzadko można w dzisiejszych czasach spotkać człowieka, któryby wszelkie gałęzie atletyki i sportu uprawiał i w każdej z nich do zdumiewających doprowadzał wyników, że przykład podobnej wielostronności każdego zająć powinien. Dlatego też podajemy kilka danych o młodym atlecie J. P. Müllerze, z zawodu poruczniku inżynieryi, który właśnie do rzędu wspomnianych przez nas ludzi należy. I tak: rzuca on kulę wagi 52 kg. jednorącz bez rozbiegu na 5 m. 88 ctm. w dal — dyskus 27 m. 80 ctm.; przebywa pieszo 402 m. w 1 m. 26 sek. — przebiega tę przestrzeń w 56 sek. — zaś $37^1/_2$ km. w 3 g. 28 sek. — skacze w dal 5 m. 90 ctm. — w wyż 1 m. 75 ctm. Oprócz tego zdobył on tytuł mistrza Skandynawii w pływaniu i wioślarce za rok 1896. Chyba trudno o większą wszechstronność.

Skok o tyczce na 3 m. 15 cm. w wyż udało się wykonać, jeżeli można wierzyć pismu *Deutsche Turnzeitung*, niejakiemu Eulerowi, 17stoletniemu gimnazyaliście w Hanowerze.

Bieg na szczudłach wyradza się w prawdziwy sport; niedawno temu odbył się nawet wyścig, przy którym wszyscy zawodnicy zaopatrzeni byli w mniej lub więcej wysokie szczudła. Zwyciężył w tym wyścigu jeden student z miasta Bordeaux, który na 2 m. wysokich a 8 klg. ciężkich szczudłach przebył 376 km. w 76 godz. 35 min.

Kilka dowodów niezwykłej siły. Atleta Fr. Stähr wsparł 49·75 klg. praworącz 25 razy, ten sam zaś ciężar w postawie zasadnej bez najmniejszego przechylenia się wsparł 5 razy a 95·5 klg. z wielkim skłonem tułowia w bok 1 raz; Wilhelm Türk wsparł 72·5 klg. w prawej ręce a 68·2 klg. w lewej równocześnie — 76·2 klg. zaś porwał praworącz z ziemi; Beck wsparł oburącz ciągiem 129 klg., wyrzucił zaś 157·5 klg. Wszystkie powyższe rezultaty są potwierdzone przez naocznych, fachowych świadków, którzy przed lub po każdem ćwiczeniu ciężary ważyli, zasługują przeto na zupełną wiarę.

Piszą nam z Petersburga, że słynny siłacz i niezrównany zapaśnik polski Pytlasiński, który w walkach z najwybitniejszymi mistrzami zapasów jak Absem, Niemanem, Rubinettim, Pierrim i t. d. zawsze zwycięzcą wychodził i stąd w całej prawie Europie w krótkim przeciągu czasu sławę niezwyciężonego zyskał, porzucił obecnie karyerę zawodowego atlety prawdopodobnie z powodu skutków nieszczęśliwego potłuczenia się przy ćwiczeniach ciężarami w Rydze, i jako nauczyciel atletyki oraz zapasów pracuje w towarzystwie »Atleticzeskoje obszczestwo« w Petersburgu.

Znowu bieg z rodzaju maratońskiego rozstrzygnięty został w d. 1 lutego b. r. na przestrzeni między Nizzą a Monte Carlo. Do zawodów stanęło 108 uczestników, z tych ledwie 15 całą drogę przebiegło, reszta po drodze z wyścigów się wycofała. Pierwszy przybył do mety M. Alberti z Paryża, przebywszy 40 klm. w 3 godzinach 18 min. — drugi Monquis z Avignonu (w 3 godz. 20 min.). Widzimy z tego, że żaden z nich nie dorównał tegorocznemu zwycięzcy olimpijskiemu Loys, a tem bardziej anglikowi Hurst, który tę samą ilość kilometrów przebył w 2 godzinach 31 min.

Projekt zaprowadzenia szermierki obowiązkowej w szkołach średnich przedłożony został niedawnymi czasy Ministeryum oświaty we Włoszech do rozpatrzenia. Prawdopodobnie jednak nie zostanie on zatwierdzony, większa bowiem część osób, od których załatwienie tego projektu zależy, jest zdania, że szermierka nie nadaje się dla młodzieży przed 15 rokiem życia i że wogóle może być obok gimnastyki jako przedmiot uboczny uprawiana, niema zaś potrzeby jako osobny obowiązkowy przedmiot jej zaprowadzać.

»Bruslarsky Zavodni Club« urządził w dniu 31 stycznia b. r. na przestrzeni 400 m. wśród pięknej pogody doroczne swe zawody, które w Europie od kilku lat taki rozgłos już sobie zyskały, że najlepsi łyżwiarze zjeżdżają się i to nieraz z daleka do Pragi, by w zawodach tych wziąść udział. Przebieg ich tego roku był następujący: W biegu na 500 m. zwyciężył 1szy Boh. Potucek z Pragi (50 sek.), 2gi Mil. Lillits z Budapesztu (50 1/5 sek.). W biegu na 1500 m. 1szy Boh. Potucek (w 2 min. 50 1/5 sek.), 2gi Lillits (w 2 min. 57 1/5 sek.). W biegu na 5000 m. 1szy Boh. Potucek (w 10 min. 40 sek.), 2gi J. Pichler z Wiednia (w 10 min. 40 2/5 sek.). W biegu z przeszkodami (jedna 80 ctm. wysoka, dwie inne po 3 m. szerokie) zwyciężył 1szy Jar. Potucek z Pragi (57 sek.), 2gi J. Weiss z Wiednia (57 2/5 sek.). Za sztuczną jazdę otrzymał nagrodę A. Klement z Wiednia, zaś za skoki w dal pierwszą J. Weiss (4 m. 77 cm.), drugą Jar. Potucek (4 m. 23 cm.).

Wiedeńskie czasopisma podają, że nagrodę za jazdę sztuczną na łyżwach otrzymał podczas zawodów przez jeden z tamtejszych klubów tego roku urządzonych, niejaki Gilbert Fuchs z Monachium (806 1/5 punktów). Nagrodę pierwszą za skok w dal na łyżwach otrzymał R. Meidinger z Berlina, drugą znany Czech Jar. Potucek z Pragi. Pierwszy przeskoczył 4 m. 88 ctm., tworząc tem samem nowy rekord światowy, drugi zaś 4 m. 46 ctm. Tak jeden jak drugi skok należą do wyjątkowych na lodzie.

Kara za grę w piłkę nożną. Gra w piłkę nożną, zwłaszcza zaś na sposób amerykański uprawiana, kosztuje tyle ofiar ludzkich corocznie, tyle powoduje kalectw i śmierci uczestników jej, mimo, że strój do zabawy używany uzupełniają tam różnymi rodzajami bandaży, poduszek, peruk, którymi ochraniają przed guzami nogi, piersi, plecy i głowę, że rządy amerykańskie widzą się zmuszone chwytać się wszelkich środków, by tej barbarzyńskiej zabawie zapobiedz. Wydają tedy co chwila nowe ustawy, nakładające wysokie grzywny i to nietylko na tych wszystkich, którzy w grze udział biorą, ale nawet na sędziów i widzów. Niedawno temu postawił w Stanie Indiana deputowany Dr. Pattersson wniosek, by na uczestników gry nakładać grzywnę od 25—100 dolarów, lub też karę aresztu aż do 3 miesięcy, motywując swój wniosek tem, że gra w piłkę nożną więcej ofiar w jednym roku pochłania, aniżeli wszystkie sporty razem do tego czasu to uczyniły.

Wyścigi na łyżach (ski) odbyły się w lutym b. r. w Starkentach w Czechach. Tytuł mistrza przypadł Fr. Hronowi z Pragi. W skokach zwyciężył Steffens z Christianii, w biegu kobiecym panna Gassner ze Starkenbach.

Polo we wodzie. W poprzednim numerze zamieściliśmy wzmiankę o za-

bawie w piłkę tej nazwy i podaliśmy, że w Anglii, Hiszpanii i Francyi polo bywa często konno grywane. Niemniej wielką wziętością cieszy się zabawa ta u wszystkich towarzystw pływackich Niemiec, Anglii i Ameryki, które ją we wodzie uprawiają. Polega ona tak samo jak grana konno na tem, że uczestnicy zabawy starają się przerzucić piłkę popod bramkę strony przeciwnej; bramka ta wystaje jakie 3—8 stóp ponad powierzchnię wody, a broni jej jeden z grających, który nie oddalając się ani na krok, wciąż baczną uwagę zwracać musi na to, by w danej chwili piłkę odbić, on to jedyny z uczestników stoi na stałym gruncie cały czas (woda bowiem umyślnie pod bramką jest płytszą), a nadto może piłkę dowolnie odbijać, podczas gdy inni w czasie zabawy pływać muszą i piłkę tylko jedną ręką rzucać i odbijać mogą. Nie potrzeba chyba dodawać, jak z jednej strony zdrową i korzystną jest ta zabawa, z drugiej zaś strony, ile ćwiczenia i wytrwałości w pływaniu wymaga.

Amatorzy kąpieli w przyręblach zawiązali w Hamburgu osobny klub, obecnie ledwo dwadzieścia kilka osób liczący. Członkowie tego klubu odbywają bez względu na stan temperatury kąpiele w zimie w umyślnie do tego celu wyrębywanych na powierzchni lodu, rzekę pokrywającego, miejscach. Rozumie się kąpiele te nie trwają długo i polegają na kilkakrotnem zanurzeniu się w wodzie. Oprócz tego urządza klub ten corocznie w drugie Święto Bożego Narodzenia zawody w pływaniu na przestrzeni 50 m. Podobno kąpiele te wcale ludziom tym nie szkodzą i wogóle wszyscy cieszą się w zupełności zdrowiem. W każdym razie trzeba nielada odpornej natury i przyzwyczajenia, by podobnych kąpieli bez uszczerbku dla zdrowia używać, z drugiej zaś strony nielada usposobienia, by w nich nawet upodobanie znajdować.

Boisko na dachu urządziła jedna ze szkół w Nowym Yorku dla swych uczniów. Wyłożone asfaltem, zajmuje przestrzeń 7800 stóp (stopa = 0·3408 m.) i jest z trzech stron ograniczone ścianką na 15 stóp wysoką a z czwartej ziemnym nasypem tej samej wysokości. Ponad boiskiem rozpostartą jest siatka druciana, która chroni piłki lub inne przybory do zabawy służące od stoczenia się na sąsiednie dachy, lub też głowy przechodniów. — Czysto amerykański pomysł.

ODPOWIEDZI OD REDAKCYI.

Dzielnym Warszawiakom za życzliwe życzenia i zachętę do pracy serdeczne dzięki. List Wasz tem milszym był dla nas, że pochodził od rodaków dalekich od nas ciałem, a przecież tak blizkich sercem i duchem.

Druhowi J. Kosmanowi w Husowicach na Morawie. Niewymownie nas cieszy, że bracia czescy tak przychylnie przyjęli wiadomość o wydawaniu naszego pisma, za poparcie dziękujemy, numer wysyłamy.

Łaskawych współpracowników naszych zamiejscowych, którzy prace swe nadesłali, przepraszamy, że takowe dotychczas nie zostały umieszczone; winą tego nawał materyału, wobec czego postanowiliśmy umieszczać artykuły w tym porządku, w jakim nadesłane zostały.

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.